



Oefeningen bij nekklasten

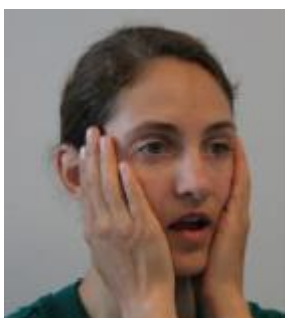
U bent in het ziekenhuis geweest voor uw nekklasten. In deze folder bieden wij u tips en oefeningen om voor deze klachten. De oefeningen zijn met zorg uitgezocht en bestaan uit oefeningen om uw nekspieren te ontspannen en uw houding, mobiliteit en stabiliteit van het kaakgebied, de nek en het bovenste deel van de rug te verbeteren.

U krijgt een behandeling van de fysiotherapie en deze folder is bedoeld om u te helpen bij deze behandeling. Voordat u de oefeningen zelf gaat uitvoeren, neemt de fysiotherapie de oefeningen met u door.

Uw klachten mogen niet erger worden door de oefeningen. Vraag advies aan uw fysiotherapie als dat wel het geval is en of u de oefeningen goed doet.

Oefening 1 Kaakoefening voor ontspanning

- Leg de handen op de wangen en laat ze naar beneden glijden.
- Open hierbij uw mond zo ver als u kunt en ontspan uw onderkaak



Aantal keer herhalen:

Oefening 2 oefening voor uw houding

Ga tegen de muur staan. Zorg ervoor dat uw hakken, bekken en achterhoofd de muur raken. Houd de kin laag en maak de nek lang.



Aantal keer herhalen:

Oefening 3 oefening voor uw houding

- Ga rechtop zitten.
- Breng uw hoofd recht naar achteren, maar beweeg uw kin **niet** naar boven of naar beneden. Voel de rek op de hoogte van de rand van uw schedel. U kunt uw vinger op de kin leggen en mee naar achter duwen als extra steun.



Aantal keer herhalen:

Oefening 4 oefening voor uw stabiliteit

- Plaats de THERA-band op uw achterhoofd en zorg daarbij dat de band over de oren heen valt.
- Maak met het hoofd een beweging naar achteren, maar beweeg uw kin **niet** naar boven of naar beneden.



Aantal keer herhalen:

Oefening 5 oefening voor uw stabiliteit

- Ga op de rug liggen op een vlakke ondergrond.
- Trek de kin in (maak een dubbele kin) en til het hoofd ongeveer 2 cm op. Zorg ervoor dat het hoofd niet steeds hoger wordt opgetild en dat de korte knik blijft.



Aantal seconden het hoofd opgetild houden, maar nooit langer dan 1 x 40 seconden:

Oefening 6 oefening voor uw mobiliteit

- Ga op een stoel zitten met uw rug tegen de rugleuning.
- Plaats de handen laag in de nek en de ellebogen naar elkaar toe.
- Strek de borstkas op en naar achteren over de leuning van de stoel heen. Het is belangrijk dat u de beweging vanuit het bovenste deel van der rug maakt en niet vanuit het onderste deel van uw rug. Uw handen kunnen uw nek steunen, zodat uw nek niet naar achteren valt. Voel de strekking van uw rug.



Aantal keer herhalen:

Oefening 7 oefening voor uw mobiliteit

- Ga rechtop zitten.
- Strek uw armen zijwaarts. Uw ene duim wijst omhoog en de andere duim wijst omlaag.
- Draai het hoofd naar de kant waar de duim naar beneden wijst.
- Draai met het hoofd naar de andere kant en draai gelijk de duimen. Probeer deze oefening vloeiend te doen in een rustig tempo. Voel de beweging laag in de nek.



Aantal keer herhalen:

Oefening 8 oefening voor uw mobiliteit

- Ga rechtop zitten.
- Leg de handen op de schouders en wijs met de ellebogen opzij.
- Draai vervolgens de ellebogen naar achteren, eerst links en dan rechts, zoals de borst-/rugcrawl. Voel de beweging in de borstkas.



Aantal keer herhalen:

Oefening 9 oefening voor uw mobiliteit

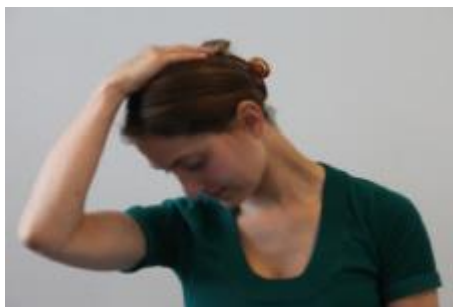
- Ga rechtop zitten.
- Breng de armen opzij tot 90 graden en buig de ellebogen ook 90 graden.
- Draai de armen zodat de linker onderarm omhoog wijst en de rechteronderarm naar beneden.
- Maak een verende beweging met beide armen tegelijk naar achteren. Voel dat het dat de bovenrug meedoet in de beweging.
- Wissel vervolgens de onderarmen.



Aantal keer herhalen:

Oefening 10 oefening voor uw mobiliteit

- Ga rechtop zitten.
- Beweeg met de kin naar de borst
- Maak een draaibeweging opzij met de neus richting de linker oksel.
- Voel de rek opkomen aan de rechter nek-schouderlijn (dit mag geen pijn doen).
- Leg de linkerhand op het achterhoofd en houdt de rek 8 seconden aan.
- Wissel naar de andere kant.



Aantal keer herhalen:

Aantekeningen

Vragen

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken met de fysiotherapeut? Belt u dan de afdeling paramedische dienst op nummer (023) 224 0005.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl